

☆☆予定献立表(令和6年3月7日～令和6年3月25日)☆☆ 玉丘寮

| 献立日 | 3月7日(木) | 3月8日(金) | 3月14日(木) | 3月15日(金) | 3月16日(土) | 3月17日(日) | 3月18日(月) | 3月19日(火) |
|-----|--|--|--|---|---|---|--|--|
| 朝食 | ごはん みそ汁 ベーコンと れんこんの金平 青きゅうり漬け ふりかけ | ごはん みそ汁 キャベツとハムの 玉子炒め しいたけ入り塩昆布 ふりかけ | 学力検査の為、 閉寮 | ごはん みそ汁 キャベツとツナの炒め物 五目煮豆 韓国のり | ごはん みそ汁 塩サバの焼き物 ウィンナー しめじの香りและ みかん缶 ふりかけ | パン コーンスープ フルーツミックス ハムステーキ じゃがいものトマト煮 胡麻ドレサラダ ゼリー | ごはん みそ汁 野菜炒め きゅうりの塩昆布和え ふりかけ | ごはん みそ汁 チンゲン菜と しらす干しのソテー バイクドエッグ ふりかけ |
| 昼食 | ごはん カレーの煮つけ もやしと蒸し鶏のサラダ 山芋の梅しそ巻き 粕汁 パンナコッタ | 学力検査の為、 閉寮 | 学力検査の為、 閉寮 | 焼きおにぎり 肉うどん 野菜よせ揚げ 鶏の天ぷら フルーチェ | ごはん ビーフシチュー トマトクリームコロッケ ミートスパゲティ イタリアンドレサラダ ひし形マンゴープリン | ごはん みそ汁 鶏のから揚げ 八宝菜 ミニ春巻き 小松菜とかにかまの和え物 ツナサラダ | ごはん 鶏肉の香りและ きのこスパゲティ ゆで玉子のマヨネーズサラダ 豆腐と葱のあんかけ汁 ヨーグルト | ごはん 麻婆茄子 揚げギョーザ 大根サラダ かぶとコーンのスープ |
| 夕食 | ごはん 牛肉と葱の チンジャオロース風 春雨サラダ 蒸し餃子 コーンとしめじの中華風スープ | 学力検査の為、 閉寮 | 中華丼 ミートボールの甘酢煮 牛乳 | ごはん みそ汁 チキンカツ ポークチャップ ポトフ ほうれん草の胡麻和え ブロッコリーサラダ | ごはん みそ汁 メンチカツ 豚肉の生姜炒め つくねとふきの煮物 ブロッコリーのゆかり和え ごぼうサラダ | ハッシュドビーフ サラダ カボチャコロッケ 牛乳 | ごはん ホキのムニエル サラダ ロールキャベツ ジャーマンポテト 大豆入り野菜のミルクスープ | ごはん 焼き肉 サラダ ニラ玉スープ キムチ マンゴープリン |
| 熱量 | 2289kcal | kcal | kcal | 2181kcal | 2678kcal | 2976kcal | 2644kcal | 2674kcal |
| 献立日 | 3月20日(水) | 3月21日(木) | 3月22日(金) | 3月23日(土) | 3月24日(日) | 3月25日(月) | 体と心の不調 かぜをひきやすい 要因 免疫力の低下によりウィルスに感染する かぜは特定の病名ではなく、ウィルスの感染で上気道に起こる急性炎症の総称です。原因となるウィルスは200種類以上で、免疫力が低下していると感染しやすくなります。こじらせると、気管支炎や肺炎をまねきます。 対策 ビタミンCなどで免疫力を高める ビタミンCは、細胞同士の結合を高めてウィルスの侵入を防いだり、体内に入ってきたウィルスを排除する白血球を活性化してくれます。ビタミンAは、強い抗酸化力でのどや鼻の粘膜の健康を保ち、ウィルスの侵入をシャットアウトします。CもAも、果物や野菜に豊富です。 | |
| 朝食 | ごはん みそ汁 ウィンナーと玉葱のソテー 目玉焼き 味付けのり | ごはん みそ汁 糸こんにゃくと れんこんのごま炒め しば漬け ふりかけ | ごはん みそ汁 豆腐チャンプルー 梅干し ふりかけ | ごはん みそ汁 豚肉の和風炒め 目玉焼き 野菜の炊き合わせ 納豆 ふりかけ | パン コーンスープ ハーブウィンナー ハムエッグ ビーンズサラダ 乳酸菌飲料 | ごはん みそ汁 玉葱と鶏肉のチーズ炒め 納豆 ふりかけ 乳酸菌飲料 | | |
| 昼食 | ホテルブレッド クロワッサン ミートスパゲティ コールスロー ポテトフライ 野菜ジュース | ごはん たち魚の天ぷら ごままぶし ささみ竜田揚げ 牛肉と大根の煮物 千草漬け 吉野汁 ゼリー | ごはん 豚肉のゆずこしょう炒め ひじきの炒り煮 ビストロポテト 玉吸い | ごはん みそ汁 とんかつ 焼きそば ひじき煮 チーズサラダ ひし形杏仁豆腐 | ごはん みそ汁 肉団子の酢豚豚風 鶏天 蒸し餃子 ほうれん草の胡麻和え 春雨の酢印の物 | ごはん 魚介天ぷら 大根おろし 肉じゃが 赤ウィンナーソテー のっぺい汁 | | |
| 夕食 | 牛丼 野菜天ぷら 刻みたくあん 牛乳 | ごはん 鶏肉のバンバンジー焼き 中華サラダ 蒸しシューマイ レタスとしめじの 中華風スープ | ごはん みそ汁 トマトチキンカレーコロッケ デミグラスハンバーグ ジャーマンポテト カリフラワーのコンソメ煮 シーザーサラダ | ごはん みそ汁 エビフライ チキンのステーキソース炒め ポークビーンズ 野菜の、ナムル フレンチサラダ | ごはん 関東煮 トマトときゅうりの酢の物 すまし汁 | ごはん 煮込みハンバーグ サラダ じゃがいもといんげんの 粒マスタード和え ほうれん草のミルクスープ | | |
| 熱量 | 2104kcal | 2309kcal | 2492kcal | 2746kcal | 2625kcal | 2631kcal | | |